

¡Adiós comida rápida! Tips de alimentación saludable para foráneos



¿Un café con pan en la mañana cuenta o no como desayuno? ¿Tienes un ritmo ajetreado como **estudiante foráneo**? ¿Quieres conocer **tips de alimentación saludable**?

Según **Brenda Ceballos**, profesora especialista en nutrición de [TecSalud](#), llevar una **vida saludable** es mucho más sencillo de lo que piensas, **más allá de las sopas instantáneas o latas de atún**.

*“No hay cosas mágicas, pero **tampoco es muy complicado**. En todas nuestras opciones siempre hay una mejor versión que nos va a nutrir”,* dice la especialista de campus Guadalajara.



width="900" loading="lazy">

La experta enlista una guía de 4 aspectos que debes tomar en cuenta para nutrirte mejor:

1. Tips de alimentación saludable: inicia con pequeños pasos

Si tu meta principal es **ser más saludable**, puedes comenzar con objetivos más pequeños. Así como no existen dos personas iguales, tampoco hay un estilo de vida saludable perfecto, dice Ceballos.

“No te enfoques en dietas, enfócate en pequeños hábitos que puedas ir incluyendo en tu rutina diaria”, dice Brenda.

Al comenzar, la experta dice que debes plantearte objetivos personalizados, sencillos, realistas y sostenibles para poder seguir haciéndolos a largo plazo.

Algunos ejemplos de hábitos que puedes ir incluyendo en tu rutina son:

- Come más en casa; si comes fuera, evalúa el menú

Si tendrás un mejor control de los ingredientes que vas a ingerir. Si vas a un establecimiento para comer, buscar y **escoge la opción más saludable**.

- La regla de 3 frutas y verduras

Si no compras frutas y verduras por temor a que se echen a perder: **compra solo tres** y la próxima vez que hagas tu mandado **cámbialas por otras tres**.

Así pruebas más cosas y ya estás incluyendo más frutas y verduras en tu dieta.

- Busca la opción más natural

Entre menos ingredientes tenga un producto alimenticio, menos procesado es, por lo que es más saludable, dice la experta.

- No hay alimentos prohibidos

Si ya no tuviste oportunidad de buscar una opción más nutritiva, ¡no te preocupes! Puedes comer esa sopa instantánea. La idea es que no dejes de comer.

- Planea lo que vas a comer en la semana

Durante el fin de semana, por ejemplo, puedes **preparar una comida que puedas consumir durante la semana que viene**. La experta te recomienda que sea una receta sencilla.

Crea hábitos sencillos de seguir y recuerda que no pasa nada si un día comes bien y otro no. El chiste es llevar a cabo una vida más balanceada y consciente, dice la experta.



width="900" loading="lazy">

2. Frutas, verduras y alimentos que deben ser el "*must*" en tu refri o alacena

No creas que tienes que tener mil y un productos en tu alacena para comenzar a comer de una manera más saludable.

Según la maestra **Brenda Ceballos**, puedes comenzar con estos alimentos, que además de ser accesibles y baratos, también están llenos de nutrientes que **complementarán tu alimentación**:

-Frutas

Es tu carbohidrato perfecto y si lo combinas con almendras, cacahuates o crema de cacahuate va a hacer que de menos hambre.

-Verduras

Son esenciales para ir balanceando tus comidas.

-Atún y sardinas

Son ricos en Omega 3. Un compuesto que fortalece tus neuronas y mantiene tu corazón sano.

- Huevos

Aparte de ser uno de los alimentos más baratos también es sencillo de prepararlo y es rico en proteínas cuando se consume completo.

- Yogurt natural

Lácteo de gran fuente de calcio y proporciona energía a tu organismo. Si es griego, aporta más proteínas.

- Proteínas vegetales

Pueden ser frijoles, lentejas, garbanzos etc. Son fáciles de usar, son baratos y son muy prácticos para preparar.



width="900" loading="lazy">

3. Prepara snacks saludables

Es probable que **durante el día tengas hambre**, y en vez de gastar o prepararte una comida entera, puedes comer un aperitivo sin acudir a dulces o barritas altas en azúcar.

Estas son algunas ideas para que siempre tengas opciones saludables a la mano en tu cocina:

- Tostada de aguacate

- Hummus
- Palomitas naturales
- Fruta de temporada (es más barata y abundante)
- Yogurt griego
- Chocolate alto en porcentaje de cacao
- Rice cakes o galletas de arroz
- Frutos secos

La experta te recomienda cuidar las porciones de cada snack, para evitar que consumas un exceso de calorías.

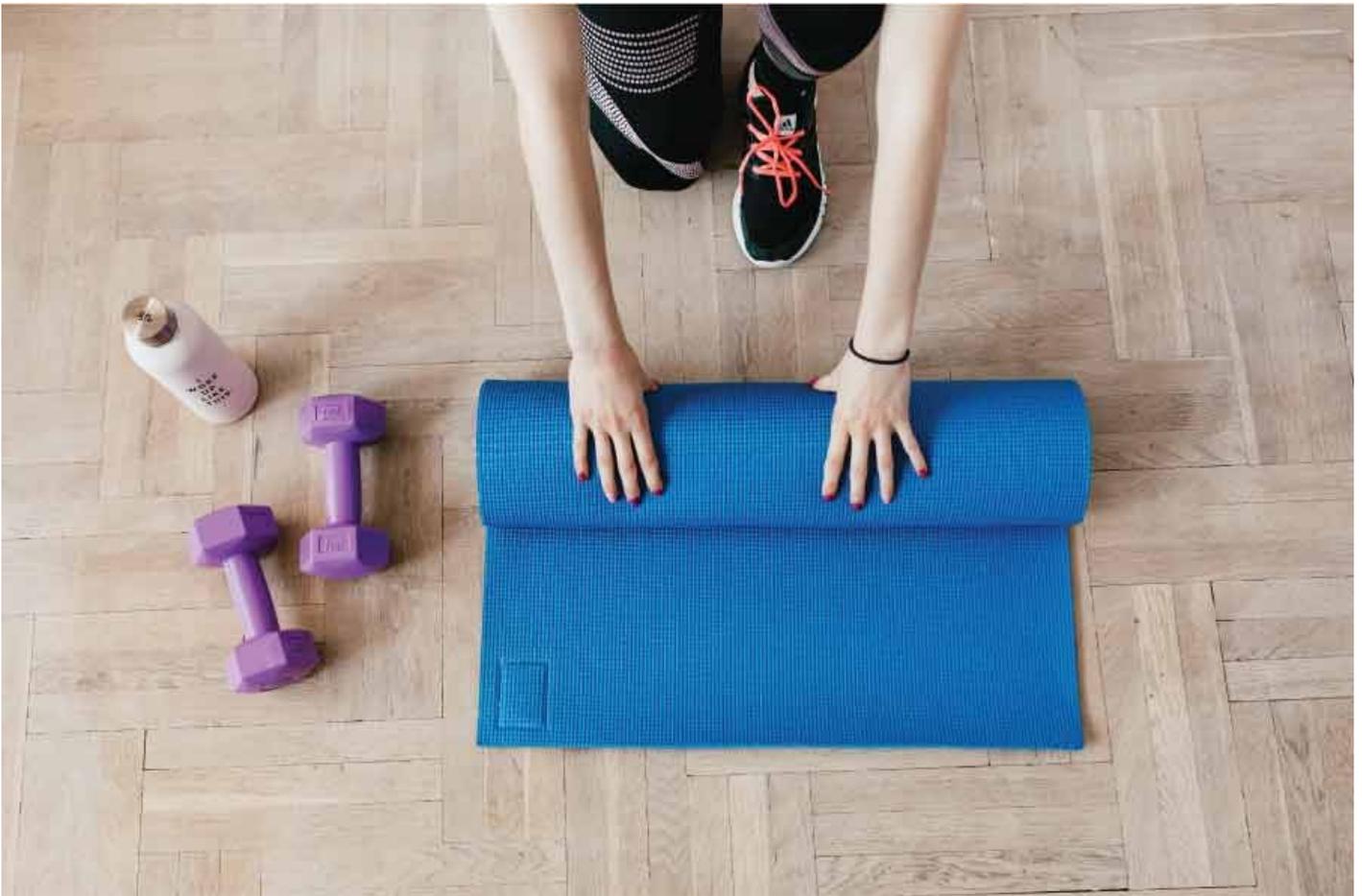


width="900" loading="lazy">

4. Tu hora de comida: una prioridad en tu agenda

Si andas de prisa todo el día, entre tareas y proyectos, **asegúrate de apartar una hora específica** para prepararte de comer o buscar un lugar que te ofrezca una **opción saludable**.

En caso de que te saltes esa hora de comida, identifica las razones por las cuales no te dio tiempo para ir previniendo esas situaciones y no comprometas tu salud, señala la experta.



width="900" loading="lazy">

Buena alimentación + hábitos saludables

Una buena alimentación es **fundamental** para nuestro bienestar integral, pero además, debes de cuidar **tus emociones, hacer ejercicio** y los **hábitos del sueño**.

*“Si solo nos enfocamos en nuestra alimentación y descuidamos otros aspectos de nuestra vida como el sueño, entonces no vamos a llegar a nuestro objetivo que es **ser saludable**”,* agregó Ceballos.

Los beneficios de un estilo de vida saludable van más allá del físico, y lo empezarás a notar al dormir mejor, poner más atención en clase, o a tener más energía durante el día, dijo la experta.

Por último, Ceballos aconseja que siempre acude con un **experto** en caso de que tengas alguna duda o inquietud de este u otro tema de tu bienestar.

Si eres parte de la **Comunidad Tec** y necesitas más información para mejorar tu régimen alimenticio puedes contactar a [Tec Nutrición](#) o al centro de atención [TQueremos](#) por vía **telefónica o electrónica**:

- **Tel:** 800 8139 500
- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** *Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)*

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: